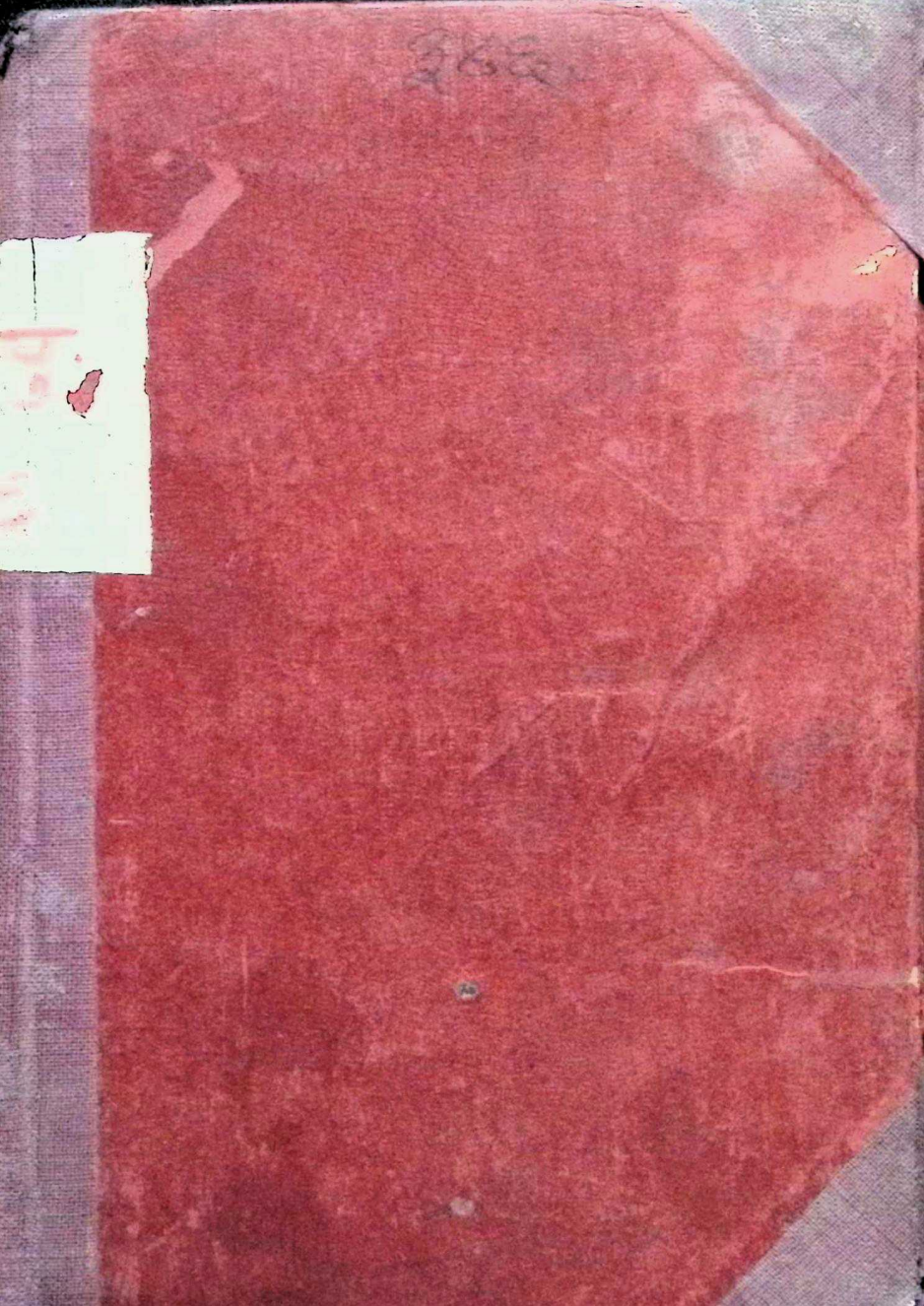
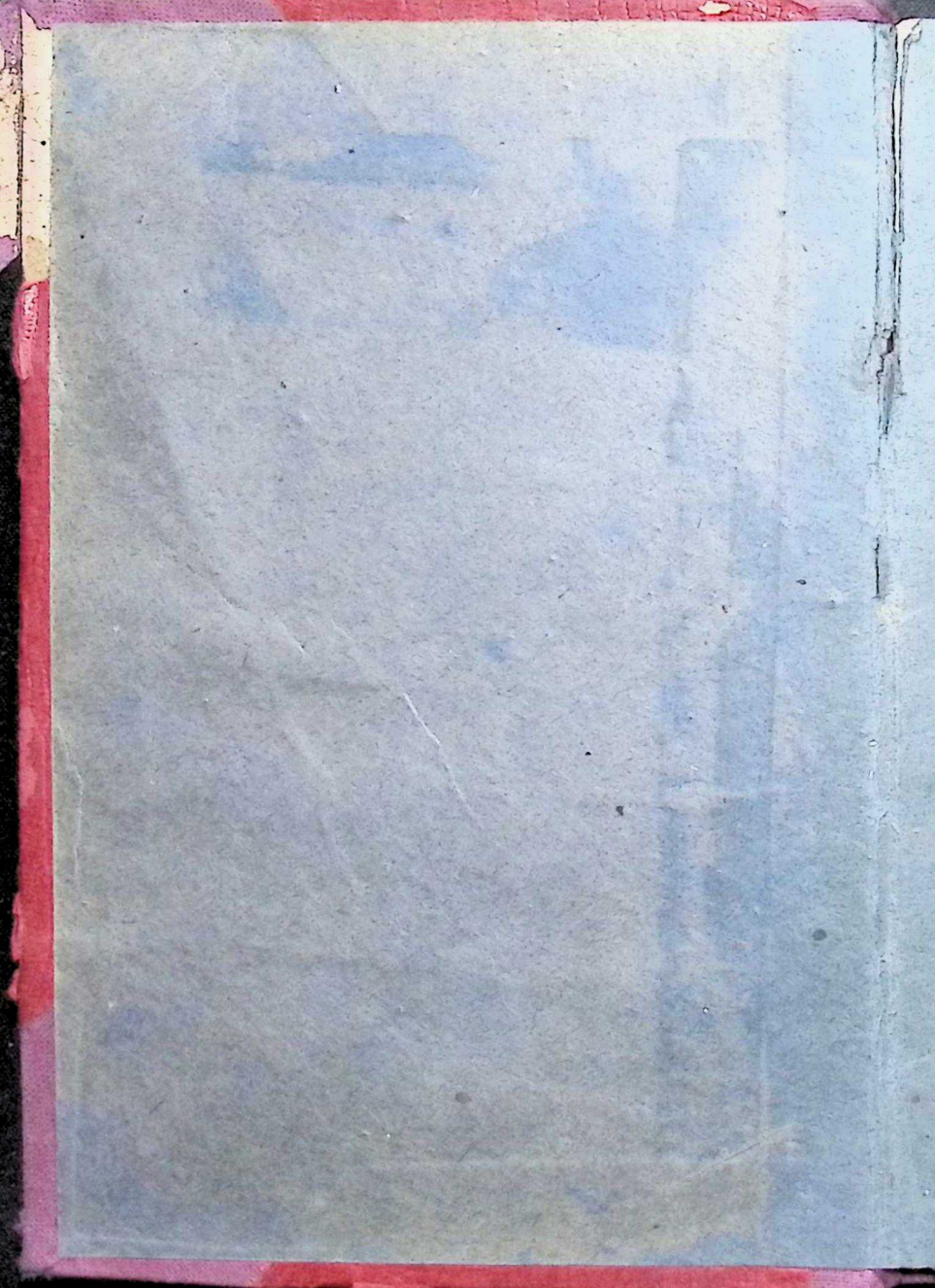
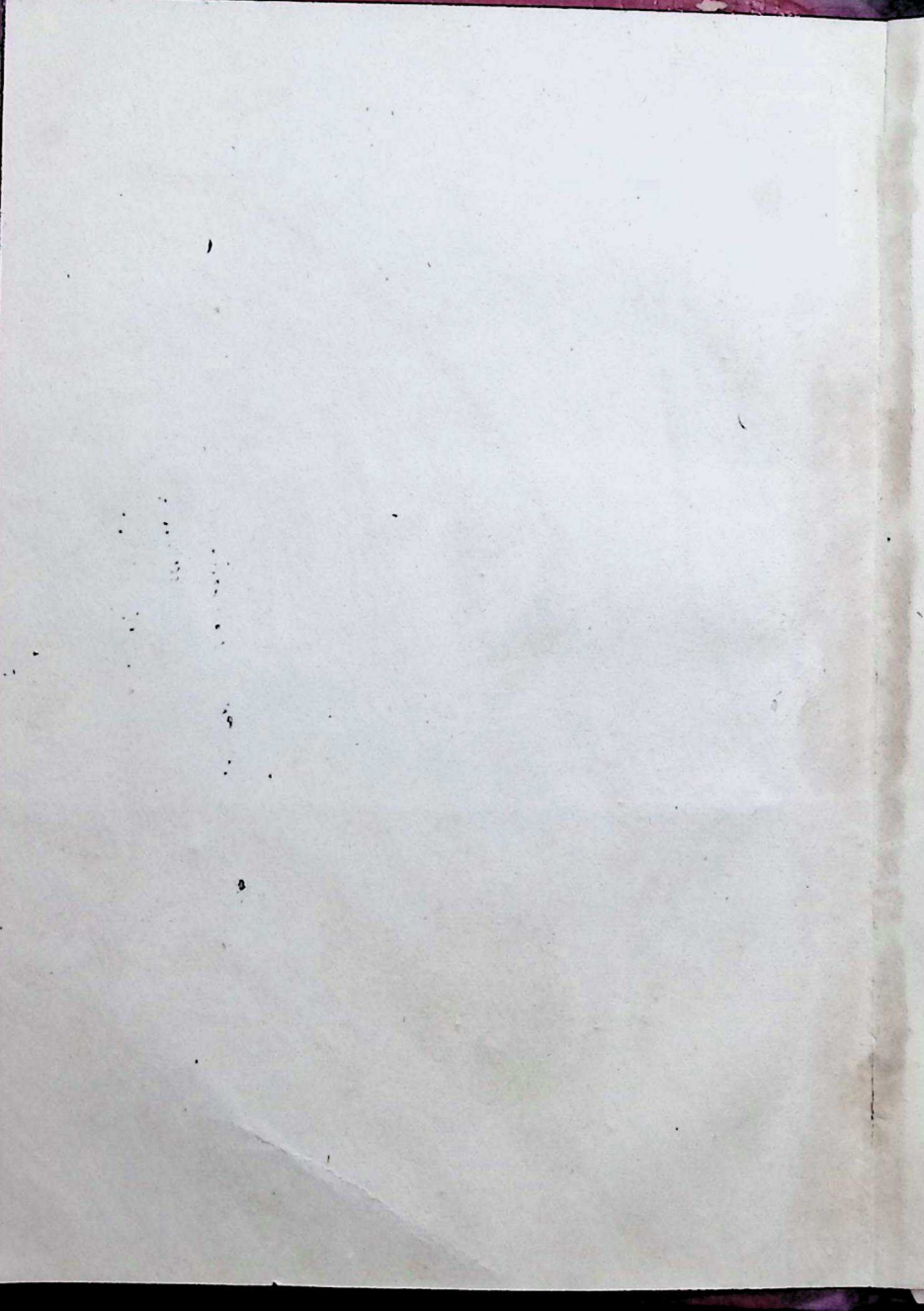




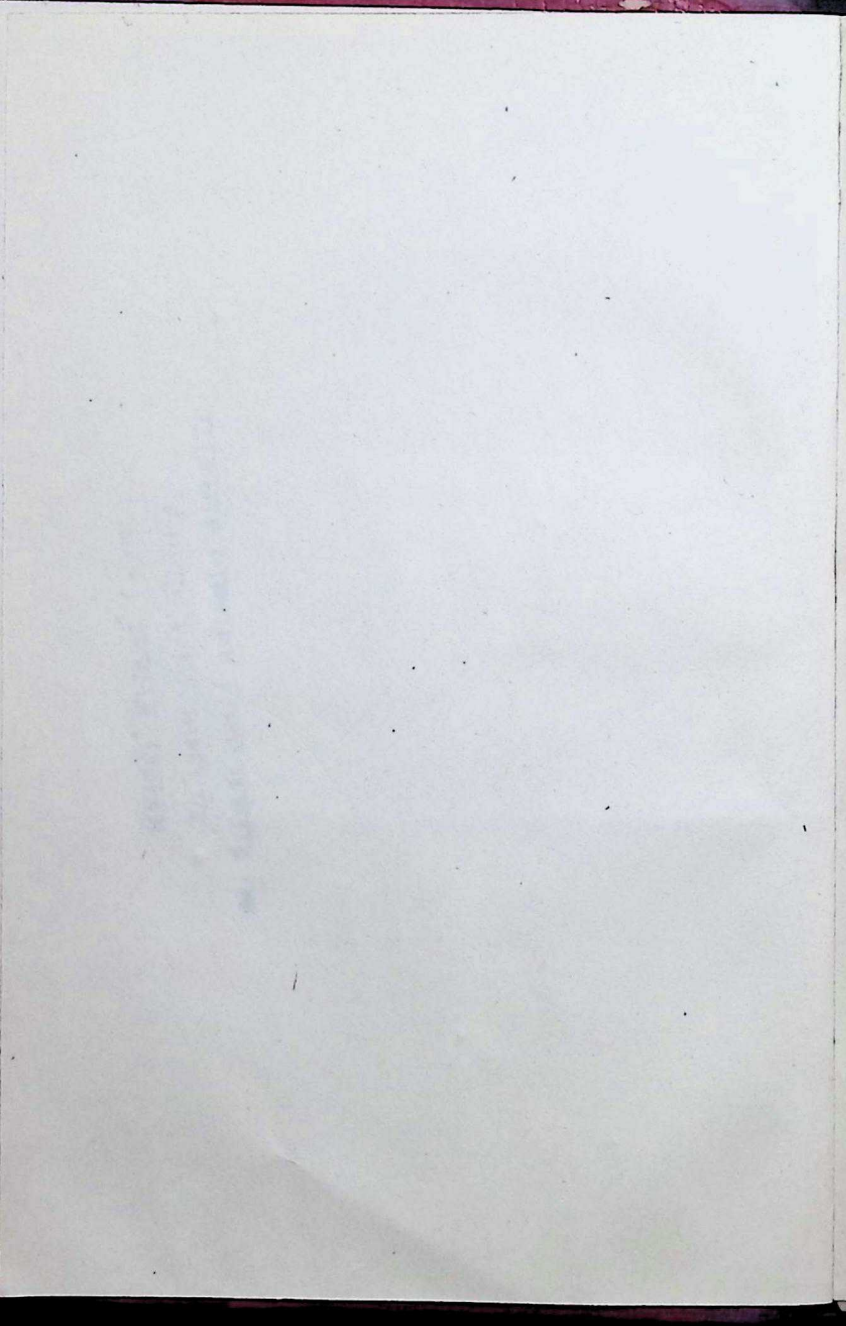


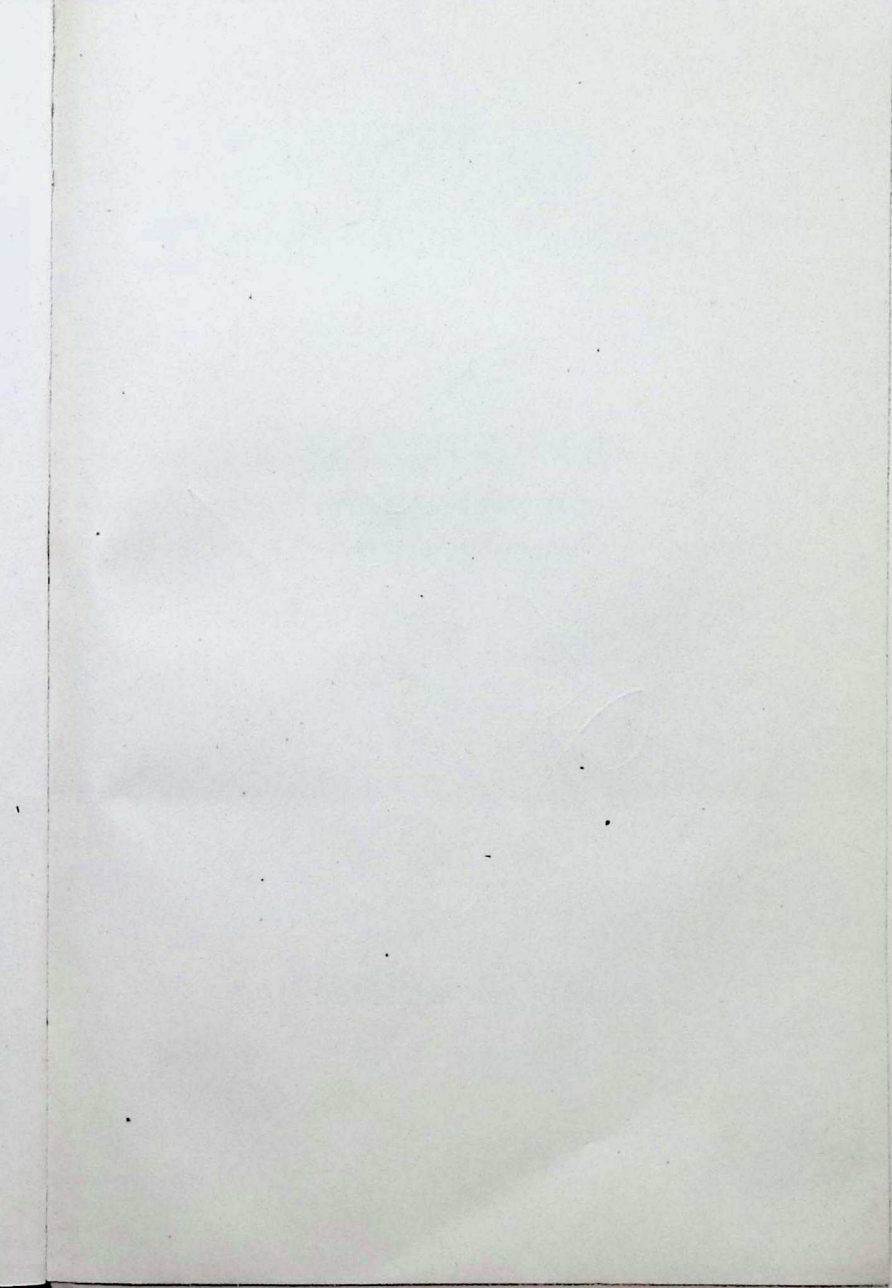
स्वर्ण सूत्र

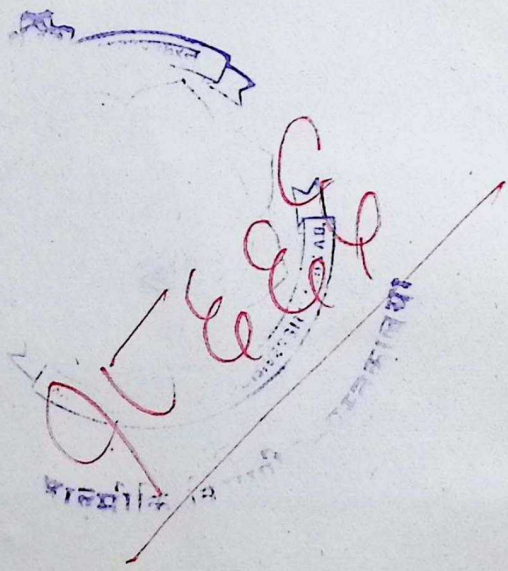
डॉ. दुर्गाशंकर नागर



श्री हरिवंश प्रसाद उपाध्याय बौद्धकोश
हरि निवास १/१०५, गुविग न
सलियपुर, काठमाण्डू (नेपाल)







स्वर्ण सूत्र

(दैनिक जीवन के लिए व्यावहारिक आत्म प्रेरणार्थ)

लेखक

डॉ० दुर्गाशङ्कर नागर

संस्थापक-आध्यात्मिक मण्डल,

तथा सम्पादक 'कल्पवृक्ष'

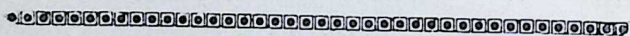
₹ १००/-

प्रकाशक

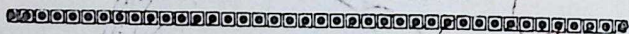
डॉ. बालकृष्ण नागर

कल्पवृक्ष कार्यालय

उज्जैन, मध्य भारत



मुद्रक : प्र० विशेश्वरनाथ भार्गव,
भार्गव प्रेस, प्रयाग।



[Handwritten signature in red ink]
[Circular library stamp in blue ink]
भारतीय विश्वविद्यालय - प्रयाग

प्रकाशक का वक्तव्य

“स्वर्ण सूत्र” गत बीस वर्षों से ‘कल्पवृक्ष’ में प्रतिमास प्रकाशित होते रहे हैं। इन भावनाओं के अभ्यास से बहुत से अध्यात्म प्रेमियों को शान्ति और उत्साह मिला है और बहुत से लोग समय समय पर प्रेरणा करते रहे हैं कि ऐसी भावनाओं का संग्रह पुस्तक रूप में छप जाय।

प्रेमियों के माँग और आग्रह का विचार कर देवरूप पिता जी ने गतवर्ष इक्कीसवें आध्यात्मिक साधन समारम्भ के अवसर पर इस पुस्तक को छपाने का निश्चय कर लिया था। संग्रह—लेखन तभी आरंभ हो गया था, और पिता जी की इच्छा थी कि यह शीघ्र ही छप जाय, परन्तु अनेक कारणों से यह उनके जीवन काल में न छप सकी।

इन स्वर्ण सूत्रों के अभ्यास से साधकों के जीवन पर वैसा ही प्रभाव होगा जैसा पिता जी ने गत बीस वर्षों से उस उच्च भूमिका पर स्थित होकर लिखा है, पिता जी के इसी ध्येय को तथा प्रेमियों की आशा को पूर्ण करने के विचार से ही अब यह पुस्तक प्रकाशित हो रही है।

जिन अध्यात्म प्रेमियों ने इस पुस्तक के प्रकाशन हित प्रेरणा और सहयोग दिया है वे धन्य हैं और हम सब उनकी निष्काम प्रेरणा और सहयोग के लिए कृतज्ञ हैं।

—विनीत

बालकृष्ण नागर

विषय-सूची

क्षमा	१	दुःख निवृत्ति	१८
पवित्रता	१	आत्म ज्ञान	१९
अहिंसा	२	आत्म सत्ता	२०
सत्य	३	परमात्म वैभव	२०
अस्तेय	४	दिव्य भावना	२१
ब्रह्मचर्य	४	ईश्वरीय प्रेम	२२
क्रोध शमन	५	पवित्रता	२२
संतोष और धैर्य	६	आत्म ज्ञान	२३
प्रेम	७	आनन्द	२४
आनन्द	७	सहनशीलता	२४
निर्भय भावना	८	सत्य निष्ठा	२५
नवीनता	८	दृढ़ निश्चय	२६
आत्म तत्त्व	९	सफलता	२७
विवेक	१०	आत्मिक उन्नति	२८
ब्रह्म भावना	११	स्वाधीनता	२८
मौन भावना	१२	कल्याण	२९
समाधान	१३	आत्म भावना	३०
शम भावना	१३	विवेक	३१
वचन शुद्धि	१४	प्रकाश	३१
स्वतंत्रता	१५	समता	३२
मोह त्याग	१६	आत्म सुधार	३३
शुद्ध भावना	१७	निर्भयता	३४
शान्ति	१७	शुद्ध भावना	३४

अध्यात्म भावना	३५	आत्म ज्योति	५७
वैभव	३६	शान्ति	५८
शिव संकल्प	३७	यथार्थ जीवन	५९
जीवन की एकता	३८	निर्दोष भावना	५९
प्रभुमय जीवन	३९	मोह और शोक से मुक्ति	६०
सद्भावना	४०	आदर्श जीवन	६१
दृढ़ निश्चय	४१	उच्च जीवन	६२
सहन शक्ति	४२	निर्मल जीवन	६२
इन्द्रिय संयम	४२	साधन	६३
ईश्वरावलम्बन	४३	आत्म शक्ति	६४
स्वरूप भावना	४४	विचार संयम	६५
सफल जीवन	४५	मनोनिग्रह	६५
पवित्र जीवन	४६	लक्ष्य सिद्धि	६६
आत्म शक्ति	४७	प्रसन्नता	६७
आनन्द स्नान	४८	निर्दोष भावना	६८
आत्म दर्शन	४८	सत्यव्रत	६९
मुक्ति की भावना	४९	निश्चयबल	७०
शान्ति की भावना	५०	आत्म श्रद्धा	७१
आत्मानुराग	५१	तत्त्व विचार	७२
विशुद्ध जीवन	५२	स्व-स्वरूप	७२
आत्म ज्ञान	५२	पवित्रता	७३
वासना शुद्धि	५३	आत्म विजय	७४
आत्म विजय	५४	स्वाधीनता	७५
अन्तर्मुख भावना	५५	सत्याश्रय	७६
ईश्वर परायणता	५५	निश्चल चित्त	७७
आत्म निष्ठा	५६	यथार्थ अहम्	७७

परम तत्व	७८	दोष दृष्टि से मुक्ति	१०७
प्रभावशाली जीवन	७९	स्वाश्रयी	१०९
परम अवलम्बन	८०	क्षोभ रहित चिन्त	११०
उच्च भावना	८१	आसुरी शक्ति पर विजय	१११
सङ्कल्प बल	८२	शिव सङ्कल्प	११२
अध्यात्म	८३	परम सुख की भावना	११३
अलौकिक उन्नति	८४	परम आश्रय	११४
अदृष्ट बल	८५	अमृतमय विचार	११५
अत्म संयम	८६	शिव सङ्कल्प	११६
ईश्वर भावना	८७	मानसिक शान्ति	११७
दुःख से मुक्ति	८९	सत्यं शिवं सुन्दरम्	११८
प्रगतिशील जीवन	९०	उद्वेग से मुक्त	११९
शिव सङ्कल्प	९१	अविचल लक्ष्य	१२०
मस्तिष्क विकास	९२	तत्त्व विचार	१२१
उच्च जीवन	९३	इच्छा शक्ति	१२२
जीवन की भावना	९४	अध्यात्म भावना	१२३
दृढ़ निश्चय बल	९५	मानसिक संयम	१२४
सत्यं शिवं सुन्दरम्	९६	शान्ति पथ	१२५
गुप्त मनः शक्ति	९७	आत्म श्रद्धा	१२६
भद्रवाणी	९९	आत्म सङ्कल्प	१२७
विचार आन्दोलन	१००	परम सुख	१२८
आध्यात्मिक सुख	१०१	अलौकिक आनन्द	१२९
अभय	१०३	एकाग्रता	१३१
आत्मावलम्बन	१०४	चिन्ता और भ्रांति से मुक्ति	१३२
विपत्ति पर विजय	१०५	बन्धन से मुक्त	१३४
आत्म निग्रह	१०६	मनोजय	१३५

मनः संयम	१३६	शान्ति	१६५
आध्यात्मिक उन्नति	१३८	संरक्षक सत्ता	१६६
अध्यात्म भावना	१३९	आत्म प्रकाश	१६८
क्लेशों से मुक्त	१४०	विपत्ति का पराभव	१६९
ईश्वरार्पण भावना	१४१	मन की एकाग्रता	१७०
सुख शान्ति	१४२	ईश्वर रक्षा	१७१
अन्तर्मुख चित्तवृत्ति	१४३	अध्यात्म विचार	१७३
आरोग्य	१४४	ईश्वर शरण	१७४
सुविचार की भावना	१४६	कल्पना शक्ति	१७५
आनन्दमय जगत	१४७	आध्यात्मिक जीवन	१७६
मृत्यु रहस्य	१४९	कल्पना शक्ति विकास	१७७
मनोनियम	१५०	प्रतिकूलता पर विजय	१७९
शङ्का रहित जीवन	१५१	विचार संयम	१८०
आध्यात्मिक साधन	१५२	स्मृति शक्ति	१८१
ईश्वर परायणता	१५३	आत्म सत्ता	१८३
मानसिक दुर्बलता से मुक्ति	१५४	सर्वदोषों से मुक्ति	१८४
जीवन सम्राट्	१५५	परम आश्रय	१८५
एकाग्रता	१५६	चित्तवृत्ति निरोध	१८६
विचार संयम	१५७	निर्मल अन्तःकरण	१८८
उद्विग्नता-व्याकुलता	१५८	आत्म संयम	१८९
निर्भयता	१५९	शुद्ध विचार	१९०
स्वतंत्र जीवन	१६०	सुख की भावना	१९१
विपत्ति पराभव	१६१	शुभ सङ्कल्प	१९३
जीवन की प्रगति	१६२	अध्यात्म साधना	१९४
साधन निष्ठा	१६३	आत्म समर्पण	१९५
आत्म दर्शन	१६४	सत्य का प्रयोग	१९७

मन की दुर्बलता	१९८	अमृत भावना	२१९
उद्वेग पर नियन्त्रण	१९९	अखण्ड स्मृति	२२०
विक्षेप रहित मन	२००	चञ्चल मन की स्थिरता	२२१
मन की निष्क्रिय अवस्था	२०१	विश्व शान्ति	२२३
स्थिर-शान्त मन	२०२	उद्वेग रहित मन	२२४
मनोबल की भावना	२०३	भय का प्रतिकार	२२५
आत्म महत्व	२०४	शान्ति रहस्य	२२७
दिव्य सत्ता	२०६	आत्म चिन्तन	२२८
सत् की भावना	२०७	आध्यात्मिक चिन्तन	२२९
शान्त निश्चल मन	२०८	दृढ़ निश्चय	२३१
आत्म हीनता पर विजय	२०९	शुभ सङ्कल्प	२३२
आध्यात्मिक व्यक्तित्व	२१०	सन्तोष	२३३
चञ्चल मन की स्थिरता	२११	अमरत्व की भावना	२३४
अनिष्ट विचार दूर	२१३	उत्तम जीवन	२३६
अनिष्ट चिन्तन से मुक्ति	२१४	आनन्द स्नान	२३७
मन पर विजय	२१५	दृढ़ता की भावना	२३८
अन्तर्मुख चित्तवृत्ति	२१६	अन्तःकरण मलीनता दूर	२४०
मन की निःसङ्कल्प अवस्था	२१८	आत्म बोध	२४१

मैंने निश्चय कर लिया है कि या तो मैं मरूंगा या मन को मारूंगा । मैं अपने मन की दुर्बलता के रोने गाने किसी के सम्मुख प्रकट नहीं करता और झूठी सम भावना प्राप्त करने में छाती माथा कूटकर किसी के सामने नहीं रोता । मुझे दृढ़ता देने वाला महाप्रभु चैतन्य देव मेरे भीतर बैठा है और प्रतिक्षण मुझे साहस बल शांति और धैर्य प्रदान कर रहा है । सब प्रकार के कष्टों को सहन करने का अप्रतिहत सामर्थ्य मुझमें है । मैं जानता हूँ कि शांत चित्त की अवस्था प्राप्त लोग संसार में बहुत ही कम हैं । मैं तो साहस करके संसार रूपी समुद्र में कूद पड़ा हूँ और दयामय प्रभु का परम सहारा लेकर कर्मशील बन गया हूँ । सांसारिक झमेले में पड़ कर भी दुःख कष्ट भेलने की दृढ़ता मुझमें आ गई है । सांसारिक व्यापारों में पड़ कर भी ईश्वर का अखण्ड ध्यान मुझे बना रहता है, वही एक मात्र मेरा विश्राम धाम है ।

शारीरिक और मानसिक दुर्बलताएँ और प्रतिकूल विचार मुझे मेरी दृढ़ता से डिगा नहीं सकते । मैं व्यर्थ की लालसाओं के वशीभूत नहीं होता । मैं जानता हूँ कि मेरा मन ही मेरे जीवन का निर्माणकर्ता है । मेरे पवित्र और शांत हृदय में मानसिक विकार और वेदना कभी बेचैनी और अशांति नहीं उत्पन्न कर सकती क्योंकि मेरी आत्मा दृढ़ और बलवान् है और मेरे मन का, इन्द्रियों का और शरीर का संचालक है । सब से प्रबल शक्ति आत्म शक्ति ही है और जो अपने विचारों को आत्म शक्ति में केन्द्रीभूत कर देता है वह अपने मन पर अधिकार कर लेता है ।

अन्तःकरण की मलिनता दूर करने की भावना

मैं देखता हूँ कि मेरी अन्तःकरण की मलिनता तथा चित्त का मैल अभी तक नहीं निकलता ।

मैं अच्छी प्रकार जानता हूँ कि पवित्र अन्तःकरण वाले ज्ञानी मनुष्यों के हृदय में शान्ति विराजती है । मैं अज्ञानान्धकार के वातावरण से दूर हटना चाहता हूँ । मैं तो वासना के दलदल को पार करके शान्ति नगर में प्रवेश करना चाहता हूँ ।

मेरी यही दृढ़ भावना है कि मैं सत्य संकल्प युक्त, अन्तःकरण वाला व्यक्ति बन जाऊँ । मैं सत्य द्वारा अपने अन्तःकरण को शुद्ध करता हूँ कि कोई भी अभद्र संकल्प मेरे हृदय में कभी न उठने पावे । मेरे पवित्र अन्तःकरण में पवित्र और शुभ विचार धाराएँ ही प्रविष्ट होंगे । पूरी तरह अन्तःकरण को पवित्र कर लेने पर मैं सब कुछ करने में पूर्ण समर्थ हूँ ।

पवित्रता दयामय प्रभु हो सब को दे रहे हैं । परमात्मा के बिना यह सारा संसार मलिन है । मैं बड़े यत्न और परिश्रम से अपने अन्तःकरण से काम, क्रोध, लोभ, शोक, मोह तथा राग द्वेष आदि विकारों को प्रभु भक्ति द्वारा बाहर निकालता हूँ । मेरे अन्तःकरण में तो पवित्र सात्विक विचार धाराएँ ही स्थान प्राप्त कर रही हैं और आनन्द और शान्ति रस से सरस बनाये रहती हैं और मेरा हृदय शान्ति और आनन्द की हिलोरें ले रहा है । मेरे अन्तःकरण में पवित्र आनन्ददायक तरंगें ही उठती हैं आनन्ददायक पवित्र भाव में ऊँचा उठता हुआ तन्मय होकर उच्चता और पवित्रता को स्पर्श करता हूँ ।

मैं यह समझता हूँ कि मलिन भावना से दूसरों का भी बुरा होता है और अपनी भी खराबी होती है । शुद्ध भावना, पवित्र-भाव, ज्ञान तथा विज्ञान से प्राप्ति में अपना और दूसरों का भी कल्याण होता है,

इसलिए अन्तःकरण में सत्वगुण, शान्ति तथा आनन्द और शुद्धता का निरन्तर प्रवाह बहते रहने से आत्मा में तल्लीन हो जाना है।

अन्तःकरण में जो कोई भी संकल्प उठता है, सत्य ही उठता है और मलिनता दूर भाग जाती है।

मेरे क्लेश और दुःख आध्यात्मिक आनन्द में परिवर्तित हो जाते हैं क्योंकि सत्य संकल्प का देनेवाला भगवान् ही है।

आत्म-बोध

शारीरिक स्वास्थ्य में परिवर्तन हो जाता है, किन्तु मानसिक प्रकृति वैसी ही रहती है। मेरा शत्रु कहीं बाहर नहीं है, बल्कि वह तो मेरे भीतर ही है। मेरा अपरिपक्व विचार ही मेरी शांति और संसार की शांति भंग करने वाला है। जिसने अपने आपको जीत लिया उसने संसार को जीत लिया। शांति उसी के साथ रहती है जिसने अपने भीतर के शत्रुओं को जीत लिया है। जिस वस्तु की चर्चा और चिंतन करने से मैं नीचे गिरता हूँ, उसकी ओर मैं दुलक्ष करता हूँ। मैंने अपने मन को शिथिल कर लिया है। मैं शरीर नहीं हूँ फिर शरीर के भ्रम को मैं अपने में क्यों आने दूँगा ? मैं देहाभिमान नहीं रखता। कोई बुरा कहे या भला, मेरे चित्त पर उसका कोई प्रभाव नहीं होता। मेरे जीवन का लक्ष्य तो आत्म-तत्त्व है। अनात्म दृष्टि दुःख रूप है। परमात्मा के और आध्यात्मिक विचार को छोड़कर और कोई विचार मेरे मन में स्थायी स्थान प्राप्त नहीं कर सकता। मैं अपनी आंतरिक शांति प्राप्त करने में दृढ़ता से लगा हूँ। इसी उपाय से मेरे सब कष्टों और यातनाओं का अंत हो जाता है। मैं अपने भीतर प्रवेश करने का नित्य

नियमित अभ्यास करता हूँ। मैं जानता हूँ कि मेरे विचार ही मुझे पतित बनाते हैं और पुण्यात्मा भी। सुखी और दुःखी होने का अधिकार केवल मुझ पर ही है। निराशा, निर्बलता और दुःखमय विचारों को मैंने अपने अंतर-प्रदेश से बाहर निकाल दिया है।

मुझे अपनी स्वयं की चाह हो रही है। मेरा हृदय आत्मा के लिए तड़प रहा है। मेरे जीवन का लक्ष्य है आत्मज्ञान या आत्म-साक्षात्कार। संसार की कोई भी शक्ति मेरी खोज में बाधा नहीं डाल सकती। मुझे अपने आत्मा को प्राप्त करना है। जो मनुष्य अपने आपको संशय-रहित होकर पूर्ण शुद्ध सच्चिदानंद नित्य मुक्त जानता है, जो सबत्र अपने स्वरूप को ही देखता है; उसका हृदय कैसे चलायमान हो सकता है? जो आत्मदेव के सिवा कुछ और देखता ही नहीं, ऐसा आत्मदर्शी ज्ञानवान क्या परेशान हो सकता है? जिसकी आज्ञा के बिना उसके जीवन से कुछ भी बाहर नहीं हो सकता! यही आध्यात्मिक नियम सभी के जीवन में काम करता है इसको न जानकर ही लोग हैरान होते हैं। मानसिक दुःख और व्यथा में परेशान रहते हैं।

अपने सच्चिदानंद स्वरूप को भूलकर ही मनुष्य संसार के दलदल में फँसता है और अपने सिर पर दुःख, क्लेश और आपत्तियों का बोझ ढोता फिरता है। मैंने अपवित्र विचारों को त्याग दिया है। शुद्ध पवित्र भावना, शुभ भावना, सत्वगुण, शांति, आनंद और शुद्धि के विचारों में ही मैं तन्मय रहता हूँ। मैं अपनी शक्तियों को ज्ञानानंद में ओत-प्रोत कर देता हूँ। यही शांति के लिए सत्प्रयत्न है। सच्चिदानंद स्वरूप में लीन होने का प्रारंभ है।

हमारे प्रकाशन

प्राण चिकित्सा

स्व० सन्त डॉ० नागर जी के ४० वर्षों के आध्यात्मिक चिकित्सा की अनुभव पूर्ण इस पुस्तक में मानसिक चिकित्सा, मेस्मेरिज्म हिप्पेटिज्म के साधनों से अनेक विकट रोगों का उपचार बताने वाली, हिन्दी में अपूर्व पुस्तक । मूल्य २) डाक खर्च ॥)

ध्यान से आत्म चिकित्सा

ध्यान द्वारा मनोबल का विकास करने और रोग दूर कर उन्नति के अनमोल साधन । मूल्य १) डाकखर्च ॥)

अमूल्य उपदेश

कल्पवृक्ष में प्रकाशित, व्यावहारिक प्रेरणात्मक अमूल्य उपदेशों का संग्रह दुबारा छपा है । मूल्य २) डाक खर्च ॥)

प्रार्थना कल्पद्रुम

प्रार्थना का नवीन मनोवैज्ञानिक व्यावहारिक रूप । इसके द्वारा आत्मोन्नति और दूसरों का दुःख दूर करने के साधन, सन्त नागर जी द्वारा लिखित, गत २५ वर्षों से लोकप्रिय साधना की पुस्तक । मूल्य ॥)

उपासना और हवन विधि

दैनिक अग्निहोत्र द्वारा अपने तथा दूसरों के मनोविकार और रोग दूर करने तथा दिव्य संस्कारों का उपाजन कर स्वास्थ्य और उन्नति की गेरक लोक प्रिय पुस्तक । मूल्य ॥)

दुग्ध चिकित्सा

केवल दूध के प्रयोग से शरीर के विकारों को निकालकर रोग दूर करने और शरीर का नव निर्माण कर स्वास्थ्य साधन बताने वाली पुस्तक, अधिक विस्तार से स्वामी जगदीश्वरानन्द जी वेदांत शास्त्री द्वारा लिखित, दुबारा छपी है । मूल्य ॥)

कल्पवृक्ष कार्यालय, उज्जैन, म० भा०

विश्वामित्र वर्मा द्वारा लिखित पुस्तकें

दिव्य सम्पत्ति

दुःखी थके भ्रान्त, उलझनों में फँसे और अनिराश लोगों के लिए प्रेरणाएँ, मूल्य ॥)

प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान

रोग कैसे तथा क्यों होता है और चीर-फाड़ दवा-दारु दाम कौड़ी खर्च किये बिना कैसे जाता है, विख्यात डाक्टरों के अनुभव और साधन । मूल्य १॥)

प्राकृतिक स्वास्थ्य साधन

भोजन की नवीन वैज्ञानिक व्याख्या, कायाकल्पकारक नुस्खे और पौरुषवर्द्धक २६ व्यायाम सहित बिलकुल नई पुस्तक । मूल्य २)

व्यावहारिक दिव्य अध्यात्म

आत्म विकास और जीवन में उन्नति के लिए नवीन व्यावहारिक वेदान्त, अथवा आत्म सिद्धि । मूल्य १)

यौगिक स्वास्थ्य साधन

यौगिक क्रियाओं और आसनों द्वारा आत्म चिकित्सा करने का विज्ञान और स्वास्थ्य साधन की बिलकुल नई सचित्र पुस्तक । मूल्य १)

चार्ट

षड् ऋतु भोजन चर्या	॥)	दिव्य भावना, दिव्य वाणी	॥)
जीवन का सदुपयोग	॥)	यौगिक व्यायाम पद्धति	॥॥)
आत्म प्रेरणा	॥)	ॐ दर्शन	॥)

पं० शिवदत्त शर्मा द्वारा लिखित पुस्तकें

ध्यान करने की विधि	॥)	ॐकार जप विधि	॥)
अग्निहोत्र विधि	॥)	सोऽहम् चमत्कार	॥)
आरोग्य आनन्दमय जीवन	॥॥)	गायत्री महिमा	॥)

कल्पवृक्ष कार्यालय,

उज्जैन, मध्य भारत

Lo 9001 →

956449

